Entspannungsverfahren im Vergleich

Ziel: Förderung der Entspannungsfähigkeit

Erfolg: Verbesserung der Körper – Geist –Beziehung, bessere Körperwahrnehmung

Verfahren	Schlaf	Stressbewältigung	Konzentration	Gefühle/ Bedürfnisse wahrnehmen	Ängste	Aktivierung	Grübeln Gedankenkreise	Körper-wahrnehmung	Alleinstellungs-merkmal
Autogenes Training	X	X	X		X		X	X	bei Suchterkrankungen
Imagination	X	X	X	X	X		X	X	Umgang Flashbacks
PMR	X		X	X	X		X	X	Schmerzreduktion
Bodyscan			X			X	X	X	
Atembio-feedback Meditatives Atmen	X		X				X	X	Bessere Durchblutung Atmung RR
Yoga		X	X					X	Kräftigt Bewegungsapparat Gleichgewicht. gut bei Migräne, Rücken Übergewicht
Qi Gong		X	X					X	Selbstwahrnehmung